BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

Monat																																									
Blutung																																										
Messzeitpunkt																																									
Mittelschmerz (M)																																									
Zwischenblutung (Z)																																									
38,0																																									
37,9																																									
37,8																																									
37,7																																									
37,6																																									
37,5																																									
37,4																																									
37,3																																									
37,2																																									
37,1																																									
37,0																																									
36,9																																									
36,8																																									
36,7																																									
36,6																																									
36,5																																									
36,4																																									
36,3																																									
36,2																																									
36,1																																									
36,0																																									
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Besonderheiten																																									
*Schleimstruktur																																									
Geschlechtsverkehr																																									
**Muttermund: – Lage																																									
– Festigkeit																																									

***Schleimstruktur Abkürzungen:**

F=flockig, klebrig, wenig Schleim
S=spinnbar, durchsichtig, flüssig
O=ohne Schleim

****Muttermund Abkürzungen:**

Lage: **h**=hoch **t**=tief
Festigkeit: **f**=fest **w**=weich

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

Monat: Januar

Blutung																																										
Messzeitpunkt	7	6.45	6.45	7	7.15	7.30	8	7	7	7.15	7.15	7.30	7	7	6.45	7	7	7.15	7.15	7.30	6.45	7.15	7.30	7.30	7.30	7	6.45	6.45	8	7											
Mittelschmerz (M)																	M																								
Zwischenblutung (Z)																																									
38,0																																									
37,9																																									
37,8																																									
37,7																																									
37,6																																									
37,5																																									
37,4																																									
37,3																																									
37,2																																									
37,1																																									
37,0																																									
36,9																																									
36,8																																									
36,7																																									
36,6																																									
36,5																																									
36,4																																									
36,3																																									
36,2																																									
36,1																																									
36,0																																									
Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Besonderheiten					Erkältung	Erkältung																																		
*Schleimstruktur	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	F	F	S	S	S	S	F	F	O	O	O	O	O	O	O	O										
Geschlechtsverkehr			X									X															X	X												
**Muttermund: – Lage						t	t	t	t	t	t	t	t	t	t	h	h	h	h	h	h	t	t	t	t	t	t	t	t	t										
– Festigkeit						f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	w	w	w	w	w	w	f	f	f	f	f	f	f	f	f										

***Schleimstruktur Abkürzungen:**
F=flockig, klebrig, wenig Schleim
S=spinnbar, durchsichtig, flüssig
O=ohne Schleim

****Muttermund Abkürzungen:**
Lage: **h**=hoch **t**=tief
Festigkeit: **f**=fest **w**=weich

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Temperatur- und Schleimstrukturkurve

Monat August

Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Blutung																																									
Messzeitpunkt	7	6.45	7	7	6.50	8	8	7	6.50	7	7	7.30	8	8	7	6.50	6.45	7	7	7.30	8	8	7	7.30	7.45	7														
Mittelschmerz (M)														M																										
Zwischenblutung (Z)																																								
Besonderheiten					wenig Schlaf																																				
*Schleimstruktur						O	O	O	O	O	F	F	F	S	S	S	S	F	F	O	O	O	O	O	O	O														
Geschlechtsverkehr				X													X			X																				
**Muttermund: – Lage						t	t	t	t	t	t	t	t	h	h	h	h	h	h	t	t	t	t	t	t	t														
– Festigkeit						f	f	f	f	f	f	f	f	w	w	w	w	w	w	f	f	f	f	f	f	f														

*Schleimstruktur Abkürzungen:
F=flockig, klebrig, wenig Schleim
S=spinnbar, durchsichtig, flüssig
O=ohne Schleim

**Muttermund Abkürzungen:
Lage: h=hoch t=tief
Festigkeit: f=fest w=weich